



# しよくだより

～ 年末年始編 ～



寒さも厳しくなり、2018年も残すところあとわずかになり2019年が近づいてきました。この時期はどうしても普段よりも食生活が乱れがちになってしまいます。そんな年末年始を上手に乗り切れるよう工夫できるように食事について紹介していきます。

## ❁ 年越しそば

そばを大晦日に食べるのは「健康長寿」「家運長命」「今年一年の災厄を断ち切る」という意味が込められているのだそうです。そばは他の麺類よりも糖質量が少なく、糖尿病の方でも取り入れやすい主食です。良質なたんぱく質も豊富に含まれています。

### 指示エネルギーからの1食の目安量

1400kcal 180g (1+1/5 玉)  
1600kcal 180g～240g (1+3/5 玉)  
1800kcal 240g (1+3/5 玉)  
2000kcal 240g～300g (2 玉)



## ❁ 鍋料理

ご家庭だけでなく、宴会の席でもこの時期はメインにもなる鍋料理。



鍋料理は野菜やきのこをたっぷりにして食べるようにすれば、食物繊維の摂取量を増やすことができ、摂取カロリーも抑えられます。

## ❁ おもち

小さくても高カロリー・高糖質なおもち。つつい食べ過ぎてしまうので注意です。

### \*お雑煮

野菜やきのこをたっぷり入れて食物繊維やビタミン、ミネラルも一緒に摂取できます。



食物繊維には血糖値の上昇をゆるやかにしたりコレステロールの上昇を抑制してくれる働きがあります。

### \*おしるこ (1杯もち1つ)

カロリー 292kcal  
糖質 65g

### \*きな粉餅 (1つ)

カロリー 180kcal  
糖質 35g

※小豆、きな粉は食物繊維等豊富で栄養価の高い食品ですが、おしるこやきなこ餅は甘くするために砂糖が多く使われているため、血糖値があがりやすくなるので注意が必要です。



=



長方形の切りもち (55g)  
カロリー：129kcal 糖質：28g。  
=ご飯茶碗 1杯 (150g) の約半分  
目安量：1食につき2つ

## ❁ おせち料理

おせち料理の食べ方の工夫としては、全体的に糖質が多くなる傾向があるので、野菜類もたっぷり摂り、バランスが良くなるように心がけましょう。また、甘味の強いものや、塩分量を多く含むメニューが多いので、調味にも気をつけましょう。料理はできるだけ一人分ずつ盛り付け、食べすぎを防止しましょう。



### \*おせちの中身の栄養素と目安量

	目安量	カロリー	コメント		目安量	カロリー	コメント
かずのこ	2～3 切れ (40g)	40kcal	コレステロール高め	だて巻き	2 切れ (40g)	80kcal	糖質たっぷり
かまぼこ	2～3 切れ (40g)	40kcal	塩分に注意	栗きんとん	茶巾入り 2 個	170kcal	炭水化物、砂糖たっぷり
黒豆	豆皿 1 杯 (30g)	130kcal	砂糖たっぷり	田作り	豆皿 1 杯	50kcal	糖質、塩分に注意